

## 잠 부족 Vs 잠 과다, 어느 쪽이 더 나쁠까?

미국국립수면재단에 따르면 연령대별 권장 수면시간으로 청소년 8-10시간, 성인은 하루 7-9시간이다.

하루 7-8시간 수면이 뇌의 인지 능력과 정신 건강에 가장 효과적이라는 것이다. 그렇다면 잠을 많이 자는 경우와 잠을 적게 자는 경우, 어느 쪽이 건강에 더 나쁠까?



을 고려해도 뇌졸중에 있어 수면 과다가 수면 부족보다 위험하다.

하루 7-8시간 잠을 자는 사람들이 뇌졸중으로부터 가장 안전하고 건강한 상태라 할 수 있다. 이렇게 적정 시간 수면을 취하면서 일주일에 3-6번 30-60분씩 신체활동을 해주는 것도 좋다.

권장수면 시간과 비슷한 평균 적정 수면시간을 고려했을 때, 성인 적정 수면시간 7-8시간을 기준으로 그 이상이면 오히려 건강에 안 좋다. 수면시간과 뇌졸중 위험간의 상관관계에 관한 연구에 따르면 하루 8시간 이상 수면을 취하는 경우엔 뇌졸중 위험이 146%까지 증가한다.

7시간 이하 잠을 자는 경우 뇌졸중 위험은 22%정도 높다. 개인의 질병 및 건강상태, 생활습관, 연령, 인종 등

물론 잠이 부족해도 건강에 좋지 않다. 신체 지방 세포를 통해 에너지를 조절하는 호르몬인 인슐린의 수치가 방해를 받아 스트레스나 비만을 유발하는 등이 역시 건강에 악영향을 미친다. 다만 더욱 치명적인 상태를 불러올 수 있는 쪽이 수면 부족보다 수면 과다라는 것이다.

사진=shutterstock

## “결혼생활 잘 유지하면 조기 사망률 낮다”

결혼 상태를 유지하고 있는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 평균 수명보다 일찍 사망하는 것, 즉 조기 사망률 확률이 20% 낮다는 연구 결과가 나왔다.

일본국립암센터 연구팀은 연구팀은 바이오뱅크인 '아시아 코호트 컨소시엄(Asia Cohort Consortium)'에서 동아시아인 62만3,140명에 대한 자료를 조사했다. 대상자들의 평균 연령은 54세였고 대다수(86.4%)가 결혼을 했다. 15년간의 연구 기간 동안 총 12만3,264명이 사망했다. 대부분은 암(4만1,362명), 뇌혈관질환(1만4,563명), 호흡기질환(1만3,583명)에 의해 발생했다.

연구 결과, 결혼 상태를 유지하고 있는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 어떤 이유로든 사망률 확률이 15% 낮은 것으로 나타났다. 또 사고나 부상, 심장질환으로 사망할 위험은 20% 낮았다.

특히 남성은 결혼을 함으로써 여성보다 건강상 더 많은 이익을 얻었으며 사망률이 크게 떨어지는 것으로 밝혀졌다. 이전의 연구에 따르면, 남성은 결혼할 때 위험을 감수하거나, 사고에 연루되거나, 술과 마약을 섭취할 가



능성이 적었다.

연구에 따르면, 결혼 상태가 아닌 사람들은 심장마비, 심부전과 같은 순환계 질환으로 사망할 확률이 17% 더 높은 것으로 나타났다. 또 사고나 부상과 같은 외부 원인으로 사망할 위험이 19% 더 높았다.

폐질환과 천식을 포함한 호흡기질환으로 인한 사망 위험은 14%, 암 사망 위험은 6% 더 높았다.

사진=shutterstock

## 밤새 떠놓은 물, 아침에 마셔도 될까?



아침 공복에 마시는 물 한 잔은 갈증 해소, 노폐물 배출, 신진대사 활성화 등에 도움이 된다. 그런데 밤새 실온에 둔 물을 마셔도 괜찮을까?

미시간대 보건대학원 분자미생물학과 연구팀에 의하면 밤새도록 방치한 물은 신선하지 않을 뿐만 아니라 불쾌한 맛이 날 수도 있다. 수도물은 소독을 위해 염소가 첨가돼 있는데 이 성분이 증발하면서 맛이 달라질 수 있다. 또, 뚜껑을 덮지 않았다면 공기 중의 이산화탄소가 물에 녹아 pH 값이 낮아지고 물이 더욱 산성을 띠면서 맛이 바뀌기도 한다.

이를 직접 확인해보고 싶다면 뚜껑을 덮지 않은 물 한 잔과 커피 한 잔을 가까이 두고 다음날 물을 마셔보면 된다. 물과 커피가 직접 접촉하지 않았음에도 불구하고 물에서 약하게나마 커피의 향이 날 수 있다. 미국질병통제예방센터(CDC)는 마시는 물 주변에는 세척제 등 화학물질이 든 제품을 두지 말라고 조언하고 있다.

용기에 장시간 머문 물에서는 미생물이 번식할 수도 있다. 시간이 오래 지날수록 번식량은 늘어나기 때문에 물을 실온에 오래 두는 것은 좋지 않다. 그때그때 필요할 때마다 신선한 물을 따라 마시는 것이 가장 좋지만, 물을 미리 떠놓는다면 꼭 뚜껑을 덮어두는 것이 좋다.

사진=shutterstock

통증 전문  
치료 병원

# 오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“28년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

### 메디케어

지정병원 승인필요 (서울/세종/대한)  
센트럴 헬스, 웰케어  
지정병원 승인필요 없음  
Scan, Care 1st  
Clever Care, Kaiser  
Humana, Blue cross  
Blue Shield, AARP  
일반 메디케어 파트 B

### 각종 보험

오바마 케어  
Health Net, Blue cross  
Blue Shield, Kaiser  
Aetna, Cigna  
United Health Care  
HMO- 주치의 허가 또는  
승인 없이도  
치료가능합니다  
\*예외가 있으니 전화 확인 요망

### 교통사고

사고 보험 처리 도와드립니다.

무료 상담!  
전화주세요!

### 진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료 시간 월~금 9am~6pm / 토 9am~12pm  
점심시간 12pm~1pm / 목 closed

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101  
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백샤론  
한의원, 척추신경의사  
SCU 척추 의대 졸업  
South Baylo 한의대 졸업

\* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)